



# Technique pour s'ancrer

dans le moment présent

Lorsque tu sens une vague d'anxiété te submerger et que tu ne sais pas comment calmer la tempête dans ta tête, sers-toi de cet exercice d'ancrage pour te ramener dans l'instant présent, ici et maintenant.

Tu peux le faire n'importe où, que tu sois assis-e ou debout !

1

D'abord, exerce-toi à ressentir tes différents points d'appui.

« Je suis assis sur une chaise, je sens que mes pieds touchent le sol, mes fesses sont déposées sur l'assise, mon dos est appuyé sur le dossier. »

2

Ensuite, regarde autour de toi et nomme mentalement ou à voix haute ce que tu vois.

« Je suis dans ma chambre et je vois ma lampe, mon téléphone, mes livres. »

3

Maintenant, prête attention aux bruits et aux odeurs dans ton environnement.

« Je sens le parfum des fleurs et j'entends le bruit des voitures qui passent. »

4

Enfin, essaie de remarquer les sensations sur ta peau et dans ta bouche.

« Je touche du papier et un crayon. »  
« Je mâche de la gomme et j'ai un goût de menthe dans la bouche. »

Contenu tiré du livre *Le stress post-traumatique*, publié aux Éditions Midi trente.